2026年5月1日 星期五
责编/孙瑞娟　美编/罗万玲
家庭周报 FAMILY WEEKLY

心理学小课堂

怎样接住孩子的情绪？

▲资料图片

青少年时期是情绪问题的高发阶段，从轻微的情绪波动到明显的心理困扰，各类情绪表现让不少家长忧心忡忡。

2025年教育部印发通知，出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，推进建设全国学生心理健康监测预警系统，督促指导地方建设监测预警系统，完善心理健康问题及时发现、预警、干预处置机制，统筹规范学生心理健康测评。

当孩子出现情绪问题时，家长该如何科学应对、有效帮助孩子走出情绪困境？

正视情绪问题

浙江大学医学院附属精神卫生中心主任医师李涛表示，青少年出现情绪问题是客观且普遍的现象，这与青春期生理和心理的双重剧烈变化密切相关。她说：“青春期孩子的身体和心理状态都在快速变化，再加上学习压力、人际关系、家庭的期待，还有社交媒体的影响，都会让他们的情绪变得更加敏感、更加复杂。”

在日常观察中，家长往往容易忽略孩子情绪背后的深层需求，或是将孩子的负面情绪简单归结为“矫情”“不懂事”。李涛强调，情绪问题从来都不是孩子的“矫情”，而是一种需要被重视的身心信号，“这是提醒我们要给予孩子更多的关心和支持，家长首先要做的，就是多倾听，少责备。”

她建议，当孩子表现出情绪困扰时，家长要创造安全的沟通氛围，引导孩子主动表达，而非居高临下地质问。家长的陪伴和支持尤为重要。“要鼓励他们和父母、老师、朋友多沟通，必要的时候一定要寻求专业的帮助和支持。”李涛提醒家长，陪着孩子去寻求专业帮助，会让孩子感觉更安心。

寻求专业帮助

北京清华长庚医院青少年情绪障碍专病门诊精神心理科副主任医师肖雪指出，现实中，不少家长因认知误区，让孩子错失了最佳干预时机。

肖雪分析，家长的顾虑主要集中在两方面，一是不愿面对孩子有心理问题的事实，二是担心孩子被贴上“问题”标签后，会更加不听话、找理由不去学校上学。“但这种做法只会延误治疗。家长首先要摒弃‘孩子有情绪问题就是不听话’的错误认知，正视孩子的情绪障碍。”

她同时提醒，家长要彻底打破“唯成绩论”的评价标准，“每个孩子都是独一无二的，并不是只有学习优秀才是优秀的孩子，家长要发自内心地欣赏自己的孩子，并且主动向孩子表达这份欣赏和爱。”肖雪认为，当孩子面对压力出现恐慌时，家长要提前做好引导，“要告诉孩子，成长中总会面对各种各样的压力，我们要提早和孩子建立应对压力的策略，核心就是给孩子提供更多的心理支持，必要时一定要寻求专业门诊的帮助。”

找回感觉降低期待

公益人陈行甲结合典型的家长咨询案例给出了极具实操性的建议。他提到有家长曾求助，自家孩子觉得人生没有目标意义、考试焦虑，在家看似正常却无法学习，只喜欢打游戏。“这个孩子的状态，是比较典型的空心病。”

陈行甲解释，空心病的核心，是孩子失去了生活的意义感。不少优秀的孩子都有空心病，这些孩子从小的评价标准只有学习成绩、是否受表扬、作业完成得好不好，长期在这样单一的维度里，孩子和真实生活、大自然、家庭成员的情感连接，和生活中真实美好的事物的连接，都被切断了，这就是空心病的征兆。

面对这类孩子，陈行甲给出了明确的核心建议，“家长一定要做好心理建设，最先做的应该是带孩子找回感觉，不是对学习的感觉，而是对生活的感觉。”

他强调，家长应当带孩子做一些非功利的事情，爬山、做饭、养狗、撸猫、发呆，这些都是对的。当孩子能感受到饭是香的、阳光是暖的、草是绿的、狗狗是可爱的，就是找到生活感知的开始。

同时，家长必须主动降低对孩子的期待，陈行甲说：“我想让家长记住8个字：找回感觉，降低期待。降低期待就是，只要求孩子能睡好觉、吃好饭，让孩子的身心状态正常，之后再考虑其他的事情。”（田恬）

恋爱谈到什么程度适合结婚？

有人说，恋爱不能谈太久，容易丧失新鲜感，就不想结婚了；也有人觉得，恋爱至少谈一年，全方位了解对方后，才能结婚。那么，恋爱究竟谈到什么程度，才最适合结婚？可以从以下几个角度考虑。

双方家庭支持

有些伴侣会觉得，两个人相爱就可以步入婚姻。但这种想法往往很容易被现实打脸，因为双方各自的家庭因素是不容忽视的。

恋爱是两个人的事，而婚姻不仅是两个人的结合，更牵扯到两个家庭。

热恋时，你觉得对方很好，对方就是自己想要相伴一生的伴侣，在这个阶段你会选择性忽略对方身上的缺点。而父母可能更加清醒，更能看清对方，更明白婚姻幸福最重要的是什么，并从这个角度来为你把关。

如果你选择的伴侣能获得父母的认可，而对方父母也认可你，那是最好的。倘若有一方极力反对，你就要考虑你们是否适合结婚。强行结婚，可能会让两个家庭陷入矛盾，婚后纠纷不断，婚姻也很难幸福。

双方足够了解

有机构做过一项长期研究，他们选取了多对夫妇，长年观察他们的婚姻状况，结果显示：那些对伴侣优缺点认知清晰的夫妻，婚姻更幸福。而那些对伴侣特质认识不清的，更容易离婚。

这其实也不难理解：双方互相了解越深，才知道对方是不是自己想要找的人。

有些人婚前只知道和对方吃吃喝喝很开心，以为婚后也会延续这种状态，结果发现根本不是这样。婚前双方如果没有深入沟通，不了解对方性格、价值观、追求等内在的东西，就贸然结婚，婚后很容易后悔。

懂得互相包容

不管是恋爱还是婚姻，争吵和分歧是逃不开的话题。有人一吵架就定要争个你死我活，非要证明自己是对的才罢休，即使自己错了也断不承认，非得对方给足台阶才可以。爱情不是比赛，一味地争输赢，只会把对方推得越来越远。

两个独立的人在一起，自然会有各自的个性，懂得尊重对方的习惯、包容对方的缺点，允许对方有一些无伤大雅的小瑕疵，双方才能更好地相处，才能走得更长远。

妥善解决分歧

有些人在恋爱中，没有遇到分歧时，相处得和和美美；一旦有观点冲突，就变得判若两人，脾气暴躁、逃避问题、出口伤人，甚至动手。

这种人是不适合结婚的，因为他们没有想要解决问题的意识，面对矛盾和分歧只知道发泄情绪。

成熟的另一半会在出现分歧时，先把情绪放在一边，仔细听取对方的需求和想法，积极坦诚地沟通，寻找解决方案。

一段坚定的感情，是一次次分歧的解决所积淀而成的。只有经历过冲突、分歧甚至磨难，两个人不离不弃携手闯过，双方才会发自内心地信任对方。（宁檬）

有福气的人往往有这3个特质

有福气的人往往有这3个特质。

姿态从容

真正的从容，不是安稳环境中的游刃有余，而是动荡时刻里的心神不乱。

生活中，有人遇事便慌、手足无措，而有福气的人，总能保持沉静，如深潭静水般不被外界风雨惊扰。

这份从容并非天生，而是后天修炼的结果：

入座时脊背挺直、肩颈放松，行走时步伐稳健、不慌不忙，做到动静有度；

遇事先停顿3秒、深呼吸3次，以呼吸定神；

每日留片刻静观思绪，不随杂念起伏。

日复一日地修炼，会让内心愈发沉稳，这份从容，便是福气的底色。

语速留白

真正厉害的人，从不会滔滔不绝，反而懂得在言语间留有余地，这既是智慧，也是修养。

就像老玉匠授徒时强调的“下三刀，停一息”，刀间留白是为了成全玉之美，话间留白则是为了让理入心。

有福气的人，说话时会做到句末留白，每说一句便停顿片刻，让话语沉淀；倾听时专注认真，懂得换位思考；开口只说七分，留下三分余地。

言语间的停顿，不是迟钝，而是蓄力，藏着对他人的尊重与对言语的敬畏。

能量温和

有福气的人，自带如暖玉般的能量场，温润通透、暖人而不灼人，从不急于证明自己，也不刻意彰显锋芒。

这份温和，体现在清澈柔和、不露锋芒的眼神里，体现在适度得体、传递暖意的举止中，也体现在懂得体察他人、保持舒适距离的分寸感上。

这份温和，是修炼后的通透，既能聚人成事，也能让人安心靠近。

从容修形、留白修口、温和处世，这3个特质，是深植于骨子里的教养，是沉淀于灵魂中的通透。

有福气的人，拥有由内而外的从容、沉静与温和，总能让他们在岁月中，收获更多温柔与幸运。（据新华社）